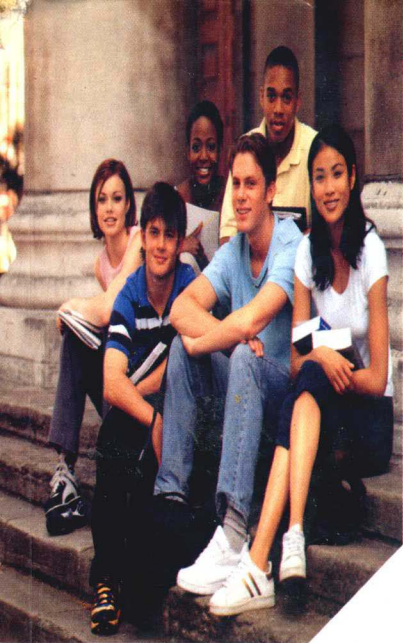


大学生必读



DA XUE SHENG
HUO A B C

大学生生活 ABC

◆ 主编 赵世民



兰州大学出版社

前言

赵世民 主编

大学生生活 A B C

主编 赵世民

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生活 ABC / 赵世民主编. —兰州: 兰州大学出版社. 2004. 7

I. 大... II. 赵... III. 大学生—学生生活
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 075405 号

大学生活 ABC

主编 赵世民

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话: 8912613 邮编: 730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

甘肃北辰印务有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 13.5

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

插页: 字数: 334 千字 印数: 1—2000 册

ISBN7-311-02445-5/G·968 定价: 21.00 元

主 编:赵世民

副 主 编:张 青 闫 玫 张东升 刘光磊

孙进忠 孙广增

参编人员:卢士涌 马桂兰 宫相栋 李 霞

刘茂刚 蒲业虹 王 帅 崔 剑

杨兆梅 韩 民 贺 平 张 权

董雪梅 李赛强 李丽军 仇道滨

史良君 夏 威 李海燕 赵永新

朱桂英 曾志英 张 倩 于 健

刘学东 马文兵 蒋 霞 姜希洪

王建英

大连理工大学出版社

前言

大学,是莘莘学子心驰神往的殿堂,是汗水与希望竞相汇聚的地方,而大学生活则是人生中最为宝贵的一段时期。大学,这蕴藏着人文理念与科学素养的一方热土,以其独特的魅力吸引着众多追求科学与真理,向往知识与进步的青年学子们!

曾有多少人魂牵梦绕那梦想与希望交织的心灵故乡,又曾有多少人为梦的实现而在书海里几度起锚、抛锚、扬帆、远航。大学是青年学子梦中的伊甸园,是无数中学生的精神寄托,是为之奋斗的力量源泉。在大学的校园里,有红色的欢跃,有绿色的希冀,有灰色的忧郁,也有调色板上那杂乱无章的迷离……甚至有的同学充满憧憬与希望来到大学,却满怀懊悔与痛苦的离开校园。为了帮助广大同学在这五彩缤纷的世界里把握住自己,也为了让更多的同学在这宝贵的大学四年光阴里,学到更多的知识和做人的道理,使我们每一位学子都能成为具有高度的社会责任感、使命感和过硬的社会竞争力乃至国际竞争力,个性与人格全面发展的人才。为此,我们通过多年在大学生教育管理工作中所遇到的问题以及逐渐积累起来的经验,进行了初步总结、归纳、整理,编写出这本《大学生活 ABC》以献给正在校学习的学子们,我们希望这本书能对大家的学习、生活、就业,有所帮助和启迪,使同学们能够通过这四年大学生活的培养与锻炼成长为出色的国家建设人才。

13. 如何克服自卑感和孤独感…………… (13)

14. 如何解决自我评价偏低的问题…………… (14)

15. 踏入大学校门,应该如何…………… (15)

16. 踏入大学校门,应该怎样设计的大学生活…………… (18)

17. 如何选择丰富多彩的第二课堂活动…………… (21)

2004.6.18

言 簡

主 編：趙世民

浩然 有學 無止 氣境

2008.12.18
趙世民

目 录

第一章 新的生活 新的起点	(1)
1. 新生报到时需要办理哪些手续	(1)
2. 报到后需要注意哪些问题	(2)
3. 报到时学费及其它费用不够怎么办	(3)
4. 报到后怎样尽快熟悉学校和本院的情况	(3)
5. 怎样尽快了解你所学专业的基本情况	(3)
6. 当所录取专业与个人填报的志愿不相符时怎么办	(4)
7. 当送你的家人迟迟不愿离去时怎么办	(6)
8. 新生为什么要进行军训	(7)
9. 军训的形式和内容	(8)
10. 新生如何面对军训	(8)
第二章 摆脱迷茫 消除困惑	(10)
11. 当你面对“门庭”更换、故土难离,失去了原有依赖关系的现实,怎样克服迷茫心理	(10)
12. 应该怎样对待从中学到大学的转变过程中所遇到的问题	(11)
13. 如何克服自卑感和孤独感	(13)
14. 如何解决自我评价偏低的问题	(14)
15. 踏入大学校门,应该如何调整自己的定位	(15)
16. 踏入大学校门,应该怎样设计四年的大学生活	(18)
17. 如何选择丰富多彩的第二课堂活动	(21)

18. 如何看待分数	(24)
19. 如何看待能力	(25)
20. 如何培养和发展自己的能力	(27)
21. 理科大学生应该具备哪些能力	(32)
22. 工科大学生应该具备哪些能力	(34)
23. 文科大学生应该具备哪些能力	(36)
(1) 24. 医科大学生应该具备哪些能力	(37)
(1) 25. 怎样充分利用学习以外的时间和精力	(37)
(2) 26. 进入大学后,怎样解决在学习上的“泄气”、“松懈” (3) 问题	(40)
(3) 27. 进入大学后,怎样树立远大目标,立志成才	(41)
(3) 28. 如何解决大学生在人生探索中遇到的困惑	(43)
(4) 29. 大学生应该怎样对待“看破红尘”和“看透了”,应该 (5) 怎样克服这种牢骚造成的心理不平衡和空虚	(47)
(5) 30. 大学生应该怎样认识自己	(49)
(7) 31. 大学生应该怎样塑造自己	(52)
(8) 32. 大学生在校学习期间面对的人生发展的课题有哪 (8) 些	(55)
(10) 33. 面对夜深心烦难入眠怎么办	(58)
34. 一年级大学生有哪些自我意识矛盾	(62)
(10) 35. 如何摆脱自我意识矛盾的困扰	(65)
36. 如何培养自己的良好性格	(66)
(11) 37. 如何调节自己的内向性格	(68)
(11) 38. 怎样矫正“气量小”的缺陷	(70)
(11) 39. 如何克制爱着急、常发火的坏脾气	(72)
(12) 40. 如何保持一个良好的心境	(75)
(12) 41. 如何消除烦恼	(77)
(15) 42. 如何克服猜疑心	(79)

43. 如何克服偏激和急躁情绪	(81)
第三章 业务学习 学生之本	(83)
44. 大学学习与中学学习有什么不同	(83)
45. 怎样适应大学的学习生活	(84)
46. 怎样科学用脑	(86)
47. 读书时应该保持怎样的心态	(88)
48. 怎样合理安排学习时间	(89)
49. 怎样提高听课效率	(91)
50. 怎样合理有效地复习	(92)
51. 过目成诵的秘诀是什么	(94)
52. 怎样提高记忆力	(95)
53. 怎样克服学习注意力不集中的毛病	(97)
54. 学习成功的秘诀是什么	(98)
55. 怎样培养和提高自学能力	(100)
56. 如何培养和激发学习兴趣	(101)
第四章 校园文化 素质拓展	(105)
57. 校园文化的特征是什么	(105)
58. 校园文化的具体功能是什么	(107)
59. 校园文化活动方案的设计应该有哪些步骤	(108)
60. 校园文化活动应该具有哪些要素	(109)
61. 组织开展校园文化活动应该注意哪些问题	(111)
62. 怎样组织各种类型的报告会	(112)
63. 怎样办好展览会	(113)
64. 怎样开展尊师重教活动	(114)
65. 怎样组织各种文化论坛	(116)
66. 怎样组织各类学习竞赛	(119)
67. 怎样组织与外国留学生的交流活动	(120)
68. 怎样组织交谊舞会	(121)

(18) 69. 怎样组织社会调查	(122)
(88) 70. 怎样组织科技咨询服务活动	(123)
(88) 71. 怎样组织集体旅游活动	(123)
(148) 72. 怎样组织文艺活动	(124)
(288) 73. 怎样组织社会实践活动	(125)
(88) 74. 怎样组织勤工助学活动	(127)
第五章 应用公文 写作技巧	(128)
(10) 75. 应用文的写作有哪些要注意的事项	(128)
(50) 76. 公文类的通知应该怎样写	(131)
(40) 77. 呈请性公文类的报告应该怎样写	(136)
(20) 78. 怎样写会议纪要	(143)
(70) 79. 怎样写日常应用文类的报告稿	(149)
(80) 80. 怎样写日常应用文类的开幕词、闭幕词	(152)
(001) 81. 怎样写祝贺词	(154)
(10) 92. 怎样写欢迎词、欢送词、答谢词	(155)
(20) 83. 怎样写计划	(156)
(20) 84. 怎样写总结	(164)
(70) 85. 怎样写经济合同	(170)
(80) 86. 怎样写协议书	(175)
(00) 87. 怎样写起诉书	(177)
(11) 88. 怎样写答辩状	(179)
(51) 89. 怎样写求职信	(181)
(E1) 90. 怎样写申请书	(182)
(41) 91. 怎样写感谢信	(183)
(21) 92. 怎样写慰问信	(185)
(01) 93. 怎样写贺信	(186)
第六章 人际关系 交往艺术	(188)
(12) 94. 大学生人际交往的类型有哪些	(188)

95. 人际交往的基本原则是什么	(190)
96. 大学生人际吸引的规律有哪些	(191)
97. 洞察他人的技巧和艺术是什么	(194)
98. 在人际交往中应注意和把握哪些问题	(198)
99. 怎样才能让别人喜欢你	(200)
100. 怎样才能给别人留下较好的第一印象	(201)
101. 初次见面时怎样才能吸引对方	(202)
102. 在人际交往中,怎样才能表现出自己的翩翩风度	(203)
103. 怎样才能给别人留下干练的印象	(205)
104. 如何展现热情的魅力	(207)
105. 如何展现开朗的魅力	(208)
106. 怎样才能与老师建立良好的师生关系	(210)
107. 怎样才能处理好同学之间的关系	(211)
108. 与上级、领导相处的艺术有哪些	(212)
109. 与性情急躁的人应该怎样相处	(213)
110. 与孤僻内向的人应该怎样相处	(215)
111. 与骄傲的人应该怎样相处	(216)
112. 与喜欢搬弄是非的人应该怎样相处	(218)
113. 与犯过错误的人应该怎样相处	(218)
114. 消除误会的办法是什么	(219)
115. 解除和摆脱尴尬局面的技巧、办法有哪些	(220)
116. 怎样与话不投机者进行对话	(222)
117. 在人际交往中怎样掌握好六度	(223)
118. 在人际交往中怎样自我介绍	(225)
119. 怎样与别人打招呼	(226)
120. 访友的艺术是什么	(228)
121. 交谈的艺术是什么	(229)

122. 说服人的技巧是什么	(230)
123. 怎样进行巧妙的批评	(232)
124. 怎样委婉的拒绝他人	(233)
125. 道歉的艺术有哪些	(235)
126. 在人际交往中,有哪些禁忌	(236)
127. 什么样的人不受欢迎	(237)
128. 在大学生间的交往中,自身需要树立怎样的形象	(239)
129. 人际交往中的“互酬”是什么	(242)
第七章 校园爱情 学生热点	(245)
130. 什么是爱情	(245)
131. 恋爱中两性的差别是什么	(246)
132. 健康的恋爱心理有哪些	(248)
133. 怎样才能提高自己的魅力	(249)
134. 当代大学生恋爱类型有哪几种	(250)
135. 为什么不宜过早谈恋爱	(251)
136. 怎样拒绝求爱	(252)
137. 怎样处理好把友情当作爱情的问题	(253)
138. 怎样处理好学业与爱情的关系	(254)
139. 失恋之后应该怎样办	(255)
140. 怎样面对恋人的嫉妒	(255)
141. 恋爱方式和恋爱中应注意的事项有哪些	(256)
142. 怎样对待恋爱中的距离	(258)
143. 什么时候涉足爱的王国	(259)
144. 友谊与爱情的关系是什么	(262)
145. 爱情的责任是什么	(265)
第八章 心理健康 心理调适	(268)
146. 什么是心理健康	(268)

147. 心理健康的标准是什么	(268)
148. 大学生心理发展的主要特征是什么	(269)
149. 大学生自我发展中的矛盾冲突是什么	(270)
150. 大学生“理想自我”与“现实自我”的矛盾冲突是什么	(271)
151. 影响大学生学习效率的生理、心理因素有哪些	(271)
152. 大学生学习中心理障碍的类型有哪些	(272)
153. 大学生在学习适应中主要存在的问题有哪些	(273)
154. 如何科学地调适大学生的学习心理	(273)
155. 大学生的情绪特征是什么	(274)
156. 大学生常见的不良情绪及其表现	(274)
157. 大学生情绪健康的标志是什么	(276)
158. 大学生怎样克服不良情绪	(276)
159. 怎样保持并创造快乐的情绪	(277)
160. 大学生消费中有哪些不健康的心理	(277)
161. 大学生如何培养良好的审美心理	(278)
162. 大学生常见哪些情绪障碍	(278)
163. 如何解脱和调整大学生的情绪障碍	(280)
164. 大学生自我认知障碍的表现	(282)
165. 大学生应如何加强自我认知的培养	(283)
166. 大学生人际障碍的表现有哪些	(285)
167. 解决大学生人际交往障碍的办法有哪些	(287)
168. 生活中总是感到太累该怎么办	(288)
169. 生活中总是感到压力太大该怎么办	(291)
170. 如果在生活中感到压抑该怎么办	(292)
171. 经常胡思乱想该怎么办	(293)
172. 感到忧虑不安时该怎么办	(295)

173. 感到冷漠孤独时怎么办	(297)
174. 心里感到焦虑不安该怎么办	(298)
175. 感到痛苦的时候该怎么办	(300)
176. 感到恐惧时该怎么办	(302)
177. 害怕变化该怎么办	(302)
178. 想要保持一颗欢乐的心该怎么办	(304)
第九章 学生干部 能力培养	(306)
179. 学生干部的得与失应如何选择和对待	(306)
180. 学生干部应该具备哪些素质	(311)
181. 学生干部应如何开展工作	(319)
第十章 战胜挫折 摆脱逆境	(329)
182. 面对挫折应该怎么办	(329)
183. 在遇到挫折时感到进退两难怎么办	(331)
184. 面对失败应该怎么办	(334)
185. 面对逆境应该怎么办	(336)
186. 想要摆脱失败后的伤心应该怎么办	(339)
187. 犯了错误该怎么办	(341)
188. 在生活中误入了歧途该怎么办	(342)
189. 生活中遭受了不幸的巨大打击该怎么办	(344)
190. 生活中遇到难题该怎么办	(346)
第十一章 政治追求 理想目标	(350)
191. 在入学报到时,新生党员如何办理组织关系转递 手续	(350)
192. 怎样写入党申请书以及应注意的问题	(350)
193. 入党积极分子应具备哪些条件	(351)
194. 由入党积极分子确定为重点发展对象应具备哪些 条件	(351)
195. 确定为重点发展对象应经过哪些程序	(351)

196. 怎样确定入党介绍人	(352)
197. 对重点发展对象进行政治审查的主要内容是什么	(352)
198. 怎样填写入党志愿书	(352)
199. 支部大会接收预备党员主要有哪些程序	(353)
200. 入党宣誓仪式要经过哪些程序	(353)
201. 预备党员在预备期期间考察的内容是什么	(354)
202. 预备党员转正要经过哪些程序	(354)
203. 毕业生的党员关系如何转递	(355)
第十二章 择业就业 考研准备	(356)
204. 毕业生就业的基本方针和原则是什么	(356)
205. 毕业生就业的政策和规定是什么	(356)
206. 毕业生就业工作的基本程序有哪些	(359)
207. 怎样办理改派手续	(360)
208. 毕业生在就业前应做好哪些准备	(362)
209. 应聘面试的策略与技巧主要有哪些	(362)
210. 考研前应做好哪些准备	(364)
211. 如何进行研究生报名	(365)
212. 怎样进行研究生的初试与复试	(367)
第十三章 继续深造 出国留学	(370)
213. 什么是 GRE 考试	(370)
214. GRE 考试怎样报名	(371)
215. GRE 的考试费用是多少	(371)
216. GRE 考试的有效期限是多长时间	(372)
217. 普通 GRE 考试包括哪些内容	(372)
218. 专业 GRE 考试包括哪些内容	(373)
219. GRE 成绩是如何计分的	(376)
220. 美国大学对 GRE 成绩是如何要求的	(377)

221. 什么是 TOEFL 考试	(377)
222. 如何报名参加 TOEFL 考试	(379)
223. TOEFL 考试的时间是怎样安排的	(379)
224. TOEFL 成绩是如何计分的	(380)
225. 美国大学对 TOEFL 成绩是如何要求的	(380)
226. 什么是 IELTS 考试	(380)
227. 雅思考试与托福考试有什么不同	(381)
228. 出国留学如何正确选择国外的学校	(382)
229. 通过什么途径了解国外学校有关情况	(383)
230. 我国承认学位、学历的国家有哪些	(383)
附录: 学生家长来信精选	(385)
1. 孩子, 你展翅飞翔吧	(385)
2. 培养独立的学习能力	(391)
3. 有志大学生不必过早涉足爱河	(400)
4. 让友谊之花永远鲜艳	(409)

第一章 新的生活 新的起点

1. 新生报到时需要办理哪些手续

(1) 首先找到新生接待处,在那里有由学校统一组织、安排的接待人员接待你。在这里你需要做的是:交验录取通知书;交学费、住宿费;查看并记住体查时间;记住你的信箱号码并及时通知你的家人、同学及好友以便通信时使用。

(2) 学校实行统一的公寓化管理。你交过学宿费之后,拿好收据,由接待人员指导你到学生宿舍管理中心交验收据,领取卧具(床单2个、蚊帐1顶、被罩2个、枕巾2个、枕套2个、凉席1个,等等),安排住宿。

新生的宿舍是这样安排的:首先由学校学生工作部学生公寓管理中心根据学生人数将宿舍分到各院,再由各院负责新生的班主任按规定帮你办好住宿手续,进入宿舍后按照床位号“对号入座”即可。一般情况下,要服从安排,未经允许不要自己随便调换宿舍和床位。

(3) 由于大学生的学习任务繁重,而且是过集体生活,需要有健康的体魄,所以在新生入学一周之内由校医院统一安排进行身体检查。在每年的体检时总有个别同学因入学体检不合格而被推迟入学或取消入学资格。造成这个现象的原因有如下几种情况:

首先是由于本身体格就差,加上高考前的突击复习,将精力耗尽,而后又没有得到充分的休息,接通知后更是高兴有余,休息不足,忙的不亦乐乎,导致某些疾病乘虚而入,诸如肝炎、肺结核等。